

KIM MARTINS TRÄNINGSTIPS



Som ishockeymålvakt måste jag vara bra på många olika saker, så jag tränar både styrka, smidighet, spänst och balans.

*Kim Martin Hasson,
ishockeymålvakt i landslaget.
OS-silver 2006, OS-brons 2002,
VM-brons 2005 och 2007.*



1 Hoppa på ett ben. Låter enkelt, men testa att böja på benet du landar på! Jobbigt, eller hur? Hur många gånger och hur snabbt kan du hoppa?



Bilder: Helena Neppelberg

2 Kast med tung boll. Sitt på golvet mitt emot en kompis. Kasta en boll mellan er. Den som tar emot lägger sig ned på golvet, häver sig upp och kastar tillbaka. Vem klarar flest?

